UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

WAGNER NUNES BIMBATO
FABIO LUIZ DE SOUZA DIAS SILVA

PERFIL DE TREINAMENTO FÍSICO E DO ESTADO DE HUMOR DE POLICIAIS MILITARES CAPIXABAS

VITÓRIA, ES

2015

WAGNER NUNES BIMBATO
FABIO LUIZ DE SOUZA DIAS SILVA

PERFIL DE TREINAMENTO FÍSICO E DO ESTADO DE HUMOR DE POLICIAIS MILITARES CAPIXABAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

VITÓRIA, ES
2015

WAGNER NUNES BIMBATO
FABIO LUIZ DE SOUZA DIAS SILVA

PERFIL DE TREINAMENTO FÍSICO E DO ESTADO DE HUMOR DE POLICIAIS MILITARES CAPIXABAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

Aprovado em __/__/__

BANCA EXAMINADORA

_____
Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

_____
Prof. Dr. André Soares Leopoldo

_____
Prof. Dr. Maurício Oliveira

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....5
1.1. Sobre as funções e papel do policial militar 6
2. OBJETIVO GERAL.....9
3. METODOLOGIA.....9
4. RESULTADOS 12
4.1. Sobre a prática de atividade física dos policiais militares do 4º BPM (vila velha)..... 12
4.2. Atividade física dos policiais militares do 1º BPM (Vitória) 13
4.3. Perfil do estado de humor (POMS) dos policiais militares do 1º e 4º BPM.....14
6. DISCUSSÃO.....19
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....21
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 22
9.ANEXOS.....24

1. **INTRODUÇÃO**

A síndrome de *Burnout* segundo (SILVEIRA et al., 2005) se manifesta de forma especifica a partir de três fatores: exaustão emocional, despersonalização e sentimentos de reduzida realização profissional. Lembrando que síndrome é o conjunto de sinais e sintomas que se apresentam numa doença e/ou distúrbio tendo caráter multifatorial. Nesse sentido, o ambiente laboral tem forte influência no desencadeamento dos sintomas físicos e psicológicos da *síndrome de Burnout* que incluem mal-estar físico; déficit no desempenho do trabalho; diminuição das funções individuais; e dificuldade nas relações interpessoais.

Por outro lado, a síndrome do excesso de treinamento físico (*overtraining* - sobretreinamento) pode se manifestar como um desequilíbrio entre treinamento e recuperação. É caracterizado pela fadiga e baixo desempenho físico, precipitada por fatores de estresse advindos ou não do treinamento físico (sociais, educacionais, ocupacionais, econômicos, nutricionais e viagens excessivas) na ausência de recuperação adequada. Os sintomas do sobretreinamento incluem queda de desempenho, aumento da sensibilidade à fadiga, desmotivação, falta de interesse, queda de energia e espírito de competição, desânimo e incompetência para as tarefas, confusão mental, desequilíbrio emocional, perda de libido, aumento de ansiedade e depressão, irritabilidade, problemas de sono, perda de apetite e força muscular, acentuada dor muscular e transpiração excessiva (WILMORE, 2010).

Diante dessas informações se constata uma semelhança entre os sintomas e características do sobretreinamento e a síndrome de *Burnout*. Contudo, a principal diferença é observada na causa (SILVEIRA et al., 2005). A síndrome de *Burnout* está relacionada a fatores da atividade laboral desenvolvida e sem que, necessariamente, o indivíduo realize atividade física de forma excessiva, ao contrário do sobretreinamento. No entanto, o estresse ocupacional associado a vários outros fatores externos o que inclui o treinamento físico pode ser um fator precipitante da síndrome de *Burnout.*

Adicionalmente, indivíduos com distúrbios mentais e doenças psiquiátricas constituem uma população em que a inatividade física pode contribuir para aumento da morbidade e mortalidade e dos gastos com saúde pública. Por exemplo, a depressão e

ansiedade são causas prevalentes de doenças físicas, comprometimento psicossocial, suicídio e morte ao redor do mundo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994). Ambas condições são quadros recorrentes ao longo da vida e que afetam milhões de pessoas, sem distinção de etnia, nível de educação, tipo de atividade laboral exercida, gênero ou renda (WEISSMAN et al., 1996). No entanto, apesar da disponibilidade de diferentes modalidades terapêuticas, muitos sujeitos com distúrbios mentais são tratados de forma inadequada (WILLIAMS et al., 1999). Nesse contexto, a prática de atividade física pode ser uma modalidade terapêutica complementar ao tratamento farmacológico e psicológico.

Outro aspecto importante é o fato da síndrome de *Burnout* apresentar sintomas semelhastes ao do estresse. Porém Silveira et al. (*apud* EZMANN et al., 1998, p. 160) afirmam que o *Burnout* estaria mais associado à fadiga psicológica, ao contrário das reações clássicas de estresse.

Num estudo realizado com policiais civis, apesar da escassez de pesquisas no Brasil relativas à síndrome de *Burnout*, a mesma pode estar mais associada a fatores ligados ao sistema organizacional da instituição do que ao tipo de atividade desenvolvida pelos indivíduos (SILVEIRA et al., 2005).

Vale destacar que o estado de saúde e a qualidade de vida dependem dos estados psicológicos e emocionais. Nesse sentido, é nítida à presença de distúrbios psicológicos e do estado de humor entre sujeitos que apresentam excessiva pressão emocional e psicológica relacionadas à prática laboral como, por exemplo, policiais, bombeiros, socorristas e etc. No diagnóstico é importante observar que as alterações psicológicas geralmente antecedem os distúrbios fisiológicos relacionados às diferentes síndromes relacionadas ao estresse físico e emocional. Neste caso torna-se interessante aplicar testes como o Perfil do Estado de Humor (POMS - *Profile of Mood States*) para o monitoramento do estado emocional (McNair et al, 1971).

1.1. Sobre as funções e papel do policial militar

Segundo consta no artigo 144 da Constituição Federal, a Polícia Militar é um órgão de segurança pública estadual que possui a responsabilidade de preservar a ordem pública e ser a Polícia Ostensiva. Contudo, para essa previsão legal seja

cumprida é preciso dispor de recursos humanos capacitados e unidades administrativas estruturadas.

Nesse sentido, a Polícia Militar do Espírito Santo PMES conta com cerca de oito mil policiais em seus quadros. São distribuídos entre setores administrativos e operacionais. Os 1º e 4º BPM, Batalhões de Polícia Militar, sediados em Vitória e Vila Velha, respectivamente, estão entre as unidades operacionais responsáveis pelo exercício do policiamento ostensivo dessas cidades. Seja por meio de patrulhamento motorizado e não motorizado. Cada um desses batalhões possui cerca de 500 policiais disponíveis para o serviço.

Segundo NUNOMURA et al. (2004) o estado de estresse pode ser causado vários fatores. Em geral, esses policiais trabalham em condições de grande desgaste psicológico. Pois as intervenções policiais exigem, por vezes, que o policial faça o uso gradual da força e, em casos extremos, o emprego da arma de fogo. Essa última emerge da necessidade do policial cessar a ação de criminosos que atentem contra a vida. Independente da forma da ação policial é necessário que se obedeça aos princípios: legalidade, proporcionalidade, necessidade e conveniência e também aos atributos do poder de polícia: discricionariedade, auto-executoriedade e coercibilidade. Logo, o policial deve sempre estar preparado psicologicamente para que possa usar as técnicas policiais de forma correta e consciente. E ainda, possa suportar as condições adversas que possam surgir durante esses atendimentos.

Spielberg (1988, p. 1) declara:

> “O estresse é uma parte integral da fábrica natural da vida e lidar com o estresse é uma exigência diária para o crescimento e desenvolvimento normal do ser humano, conferindo-lhe um atributo positivo. Já o aspecto negativo do estresse incluiria: fator de risco secundário para os principais problemas de saúde e transferência da incapacidade de lidar com um agente estressor”.

Os militares devem sempre estar também preparados fisicamente. Segundo o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do exército, "estudos comprovam que uma atividade física controlada pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas". Logo, um bom rendimento físico é importante durante a atividade policial. Pois, os locais em que se

dão os atendimentos são de difícil acesso e ou de risco como: escadarias, vielas, ruas sem saída, edificações condenadas pela Defesa Civil, penitenciárias, albergues, incêndios, inundações etc. nessas situações o policial se desloca a pé para chegar à vítima (solicitante). Além disso, durante o deslocamento o policial suporta o peso de vários equipamentos como: colete balístico; armas de fogo; cinto com assessórios e etc. O que promove um desgaste físico demasiado em policiais que não estejam bem preparados.

A PMES esta promovendo algumas medidas administrativas no sentido de incentivar os policiais a praticarem atividade física. A principal delas foi publicar em boletim interno a diretriz de serviço do comando geral nº 012 de 2014. Cuja finalidade é instituir o Treinamento Físico Militar (TFM) para todos os membros da instituição no ano de 2014 e, posteriormente, estabelecer o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) e aplicação de Testes de Avaliação Física (TAF), anualmente, aos policiais da PMES, a partir do ano de 2016.

Atualmente, o Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) é feito de forma quadrienal. O (TAF) é apenas utilizado como critério de: ingresso na instituição, promoção e matricula em curso de interesse da PMES e graduado por idade. Na qual os indivíduos mais velhos cumprem os exercícios exigidos com a intensidade adequada. No TAF obrigatório anual os seguintes exercícios são exigidos: apoio de frente que será executado em 2 (dois) tempos; corrida de 3.200 m / 2.800 m / 2.400 m / 100 m; *burpee test* (meio sugado) executado em 4 (quatro) tempos; abdominal remador executado em 2 (dois) tempos; flexão na barra fixa na qual a empunhadura durante a execução devera ser com os braços em pronação; e com execução em 02 (dois) tempos.

A fim de atender o que preconiza a diretriz do comando geral nº 012 os comandantes do 1º e 4º BPM iniciaram suas respectivas adequações administrativas. No 1° BPM o treinamento passa a ser realizado no período compreendido entre as 08h00min e 10h00min horas de segunda a sexta-feira. Na orla da praia de Camburi ou em outros espaços adequados. Os policiais que cumprem escala de serviço operacional terão as horas computadas como complementação de carga horária, até o limite de 6 (seis) horas por semana. As atividades serão realizadas por pelo menos duas horas por dia, três vezes por semana. O tempo no qual o policial estiver

empenhado nessas atividades será computado como parte da jornada semanal de trabalho, sendo vedado o cômputo das horas de Treinamento Físico Militar (TFM) como escala de serviço extra. Nesse sentido foi criada uma seção administrativa específica no 1º BPM composta por policiais formados em Educação Física. Assim como no 1º BPM o comandante do 4º BPM cedeu uma hora diária da escala de serviço da patrulha da comunidade ao longo da semana para que os policiais possam realizar as atividades físicas. E também promove o encontro de policiais para prática de esportes. Sempre com respeito da individualidade biológica de cada policial. Em ambos os batalhões foi instituída ficha de acompanhamento com a finalidade de controlar os horários e locais da execução do TFM dos policiais. Em suma, o militar informa onde irá realizar sua atividade física em suas folgas. Ou seja, uma hora disponibilizada para prática de atividade física ficará sob o controle individual do policial.

As medidas administrativas promovidas pela PMES diante a necessidade dos policiais realizarem atividade física exige que se realizem estudos científicos a respeito e que se compreenda os diversos fatores que causam má fluência no desempenho físico. Além disso, se faz necessário que seja feito um diagnóstico do nível de desgaste físico e psicológico aos quais esses servidores públicos estão submetidos enquanto policiais militares.

2. OBJETIVO GERAL

Identificar e avaliar o perfil de treinamento físico e fatores predisponentes para a síndrome de *Burnout* entre policiais militares capixabas.

3. METODOLOGIA

Para desenvolver o objetivo proposto foi aplicado um questionário adaptado de Ackel-D'Elia et al. (2010) com a finalidade de traçar o perfil dos policiais militares do 1º e 4º Batalhões da Polícia Militar do estado do Espirito Santo PMES. O questionário possui o total de oito páginas e conta com 70 questões que abordam diversas variáveis. Duas dessas questões são discursivas, ou seja, o entrevistado deveria descrever as respostas e o restante, questões fechadas ou com alternativas. Quatro campos foram abordados no questionário: I - o treinamento físico (quantidade de dias e horas de atividade física), II - a ficha do entrevistado (idade, sexo, peso e altura), III - a atividade de trabalho e/ou estudo e IV - as características do treinamento físico

(condição física, desgaste, tipo e período de atividade física realizada). Somado ao questionário seguiu-se o teste do Perfil do Estado de Humor (POMS - *Profile of Mood States*). O questionário POMS é constituído por 65 adjetivos e avalia alterações do estado de humor por meio de escores atribuídos a seis fatores do estado de humor: tensão-ansiedade, depressão-desânimo, raiva-hostilidade, vigor-atividade, fadiga-inércia e confusão mental-perplexidade (McNair et al, 1971).

Esses batalhões foram escolhidos pelo fato de ambos os graduandos serem policiais militares. Diante disso, utilizamos também durante a pesquisa a técnica de observação livre. Segundo Guérin et al. (2004), é possível afirmar que a observação em si é um processo na qual se possibilita ter conhecimento dos aspectos que compõem uma dada situação. Neste caso, ficou acordado que a aplicação do questionário se desce nos batalhões no qual cada graduando atuava. Sendo assim, o graduando, *Wagner Nunes Bimbato*, ficou responsável pela aplicação do questionário no âmbito do 1º BPM. Já o graduando, *Fabio Luiz de Souza Dias Silva*, pela aplicação no 4º BPM.

Com intuito de expor o projeto e solicitar a aplicação do questionário foi enviado um documento aos comandantes de ambos os batalhões. Para o 1º Batalhão ao, Ten. Cel. Alexandre Ofronti Ramalho, e ao 4º BPM ao Ten. Cel. Laurismar Tomazeli. Além atenderem nossa solicitação, especificamente, no 1º BPM foi disponibilizado o apoio das policiais, Fortunato e Izabela, membros da seção de Educação Física da unidade. Essas policiais contribuiriam de forma positiva nos meses subsequentes de aplicação dos questionários. Elas aproveitaram os momentos na qual os militares estavam reunidos para aplicar os questionários.

O questionário foi aplicado de acordo com as exigências do Comitê de Ética em pesquisa da UFES. O termo de consentimento seguiu anexo ao questionário. Em suma, o termo de consentimento orienta o policial sobre o tema abordado pelos pesquisadores; expõem os objetivos do trabalho; deixa claro que o acesso aos resultados é irrestrito e que é garantida a liberdade do policial interromper, a qualquer momento, a sua própria participação no estudo.

Por conta do regime das escalas dos policiais surgiram algumas dificuldades para inicio da aplicação do questionário. Já que para responder o questionário se fez necessário que o policial disponibilizasse alguns minutos do seu turno. Mas torna-se difícil os policiais disponibilizarem esse intervalo. Uma vez que cada guarnição policial possui a responsabilidade de patrulhar um setor preestabelecido pelo comandante e, caso necessário, realizar: abordagens, detenções, atender ocorrências, escoltar autoridades, e etc. Ou seja, o policial deve permanecer num determinado setor exercendo inúmeras atividades que podem surgir durante o turno de serviço. Diante desse problema, especificamente no 1º BPM, as policiais que atuam na seção de Educação Física orientaram o graduando Wagner no sentido de que os questionários focem aplicados no momento no qual os policiais realizassem a atividade física no batalhão, pois naquele momento não teriam a responsabilidade de promover o policiamento ostensivo.

Contabilizaram-se 64 questionários respondidos com aproveitamento em cada batalhão o que totalizou 128 indivíduos. Esses dados foram registrados em planilhas especificas do Excel. A análise dos dados proporcionou obter percentuais de diversas variáveis. E ainda, gerar gráficos referentes ao POMS. Os policiais submetidos ao estudo apresentaram grande variedade quanto a idade, setor de trabalho, nível hierárquico e sexo, ou seja, 54 homens e 8 mulheres no 1º BPM e 52 homens e 12 mulheres no 4º BPM.

O presente estudo seguiu em duas fases. Uma na qual parte dos resultados será apresentada no trabalho de conclusão do curso dos graduandos envolvidos. E uma segunda fase onde os resultados não analisados irão compor futuramente um estudo de maior magnitude (artigo científico). No qual se abordará os diversos aspectos ligados à síndrome de *Burnout* em policiais militares. Sendo assim, foram inseridas no atual estudo apenas 10 questões e o questionário POMS.

Adotou-se um critério de exclusão da amostragem na qual foram considerados os seguintes casos em que se encontravam os policiais: período de férias; afastados por enfermidade; licenciado por qualquer motivo; à disposição de outra unidade da PMES ou órgão público; em curso de habilitação ou aperfeiçoamento e os que não preenchessem o termo de consentimento de aplicação do questionário. Porém, se

constatou que todos os voluntários assinaram ao termo de consentimento. No entanto, três dos questionários foi descartado por conta de rasuras.

4. RESULTADOS

Os resultados obtidos a partir das questões analisadas estão apresentados da seguinte forma: primeiro dado, a variável da questão; segundo dado, a quantidade de indivíduos (separada por colchetes); terceiro dado, o valor percentual da quantidade de indivíduos.

4.1. Sobre a prática de atividade física dos policiais militares do 4º BPM (vila velha)

Com relação à quantidade de dias por semana de prática atividade física entre os policiais do 4º BPM tivemos: (0 dia [9] 14,06%); (1 dia [6] 9,37%); (2 dias [9] 14,06%); (3 dias [12] 18,75%); (4 dias [10] 15,62%); (5 dias [16] 25%); (6 dias [2] 3,12%); (7 dias [0]); e (8 dias [0]);

Com relação ao número de horas de prática de atividade física entre os policiais do 4º BPM tivemos: (1h [30] 46,87%); (2h [30] 46,87%); (3h [3] 4,68%); (4h [1] 1,56%); (5h [0]); (6h [0]); e (7h ou mais horas [0]).

Com relação quantidade de horas de trabalho e/ou estudo por dia entre os policiais do 4º BPM obteve-se: (Não trabalho/estudo [0]); (1-4 horas [4] 6,25%); (4-8 horas [19] 29,68%); (8-12 horas [32] 50%); e (acima de 12 horas [9] 14,06%).

Quando perguntamos se havia prejuízo na sessão de exercício físico quando trabalha/estuda muito se obteve: (Sim [48] 75%) e (Não [16] 25%).

Quando perguntamos sobre o nível de cansaço que costuma chegar ao trabalho/estudo obteve-se: (De jeito nenhum [8] 12,5%); (Um pouco [21] 32,81%); (Moderadamente [17] 26,56%); (Bastante [12] 18,75%); e (Extremamente [6] 9 37%).

Quando perguntamos sobre o nível de cansaço após o trabalho e/ou estudo obteve-se: (De jeito nenhum [0]); (Um pouco [17] 26,56%); (Moderadamente [19] 29,68%); (Bastante [18] 28,12%); e (Extremamente [10] 15,62%).

Quando perguntamos se a dinâmica do treino/aula/trabalho é monótono, chato e repetitivo obteve-se: (De jeito nenhum [19] 29,68%); (Um pouco [23] 35,93%); (Moderadamente [12] 18,75%); (Bastante [8] 12,5%); e (Extremamente [2] 3,12%).

Quando perguntamos sobre o nível de motivação que costuma chegar ao trabalho/estudo obteve-se: (De jeito nenhum [8] 12,5%); (Um pouco [14] 21,87%); (Moderadamente [28] 43,75%); (Bastante [11] 17,18%); e (Extremamente [3] 4,68%).

Quando perguntamos sobre a avaliação do nível de esforço da sessão de exercício físico se obteve: (muito, muito leve [2] 3,12%); (muito leve [4] 6,25%); (ligeiramente leve [15] 23,43%); (um pouco pesado [31] 48,43%); (pesado [11] 1%); (muito pesado [1] 1,56%); e (muito, muito [0] pesado).

4.2. Atividade física dos policiais militares do 1º BPM (Vitória)

Com relação à quantidade de dias por semana de prática atividade física entre os policiais do 4º BPM tivemos: (0 dia [5] 7,81%); (1 dia [10] 15,62%); (2 dia [8] 12,5%); (3 dia [17] 26,56%); (4 dia [4] 6,25%); (5 dia [18] 28,12%); (6 dia [1] 1,56%); (7 dia [1] 1,56%); e (8 dia [0]).

Com relação ao número de horas de prática de atividade física entre os policiais do 4º BPM tivemos: (1h [31] 48,43%); (2h [23] 35,93%); (3h [4] 6,25%); (4h [0]); (5h [1] 1,56%); (6h [1] 1,56%); e (7h ou mais Horas [0]).

Com relação quantidade de horas de trabalho e/ou estudo por dia entre os policiais do 4º BPM obteve-se: (Não trabalho/estudo [0]); (1 - 4 horas [0]); (4 – 8 horas [15] 23,43%); (8 – 12 horas [33] 51,56%); e (Acima de 12 horas [16] 25%).

Quando perguntamos se havia prejuízo na sessão de exercício físico quando trabalha/estuda muito se obteve: (Sim [43] 67,18%) e (Não [21] 32,81%).

Quando perguntamos se a dinâmica do treino/aula/trabalho é monótono, chato e repetitivo obteve-se: (De jeito nenhum [9] 14,06%); (Um pouco [30] 46,87%); (Moderadamente [20] 31,25%); (Bastante [5] 7,81%); e (Extremamente [0]).

Quando perguntamos sobre o nível de cansaço que costuma chegar ao trabalho/estudo obteve-se: (De jeito nenhum [1] 1,56%); (Um pouco [18] 28,12%); (Moderadamente [20] 31,25%); (Bastante [18] 28,12%); e (Extremamente [2] 3,12%).

Quando perguntamos se a dinâmica do treino/aula/trabalho é monótono, chato e repetitivo obteve-se: (De jeito nenhum [31] 48,43%); (Um pouco [21] 32,81%); (Moderadamente [10] 15,62%); (Bastante [0]); e (Extremamente [2] 3,12%).

Quando perguntamos sobre o nível de motivação que costuma chegar ao trabalho/estudo obteve-se: (De jeito nenhum [12] 18,75%); (Um pouco [19] 29,68%); (Moderadamente [11] 17,18%); (Bastante [20] 31,25%); e (Extremamente [2] 3,12%).

Quando perguntamos sobre a avaliação do nível de esforço da sessão de exercício físico se obteve: (muito, muito leve [2] 3,12%); (muito leve [3] 4,68%); (ligeiramente leve [18] 28,12%); (um pouco pesado [31] 48,43%); (pesado [10] 15,62%); (muito pesado [0]); e (muito, muito pesado [0]).

4.3. Perfil do estado de humor (POMS) dos policiais militares do 1º e 4º BPM.

TABELA 1: Escores referentes aos parâmetros do perfil do estado de humor dos policiais militares do 1º BPM, 4º BPM, policiais (1, 2, 3 e 4) e grupo controle (CON).

Parâmetros	1º BPM	4º BPM	CON	Policial 1	Policial 2	Policial 3	Policial 4
Tensão - ansiedade	5,85±6,37	5,53±6,0	5±5,46	22	26	29	24
Depressão	7,39±11,93	6,26±9,16	6±6,21	52	42	43	25
Raiva - hostilidade	7,06±8,16	7,64±9,04	6±6,81	31	36	40	35
Vigor	19,2±5,06	18,03±4,96	20±5,41	9	9	21	10
Fadiga	6,31±6,23	7,96±5,82	6±5,14	22	26	22	20
Confusão mental	1,31±4,90	1,26±3,91	1±4,61	10	17	8	7
Distúrbio total de humor	8,70±37,80	10,64±31,50	4±24,58	128	138	121	101

GRÁFICO 1 - perfil do estado de humor (POMS) referente ao grupo controle.

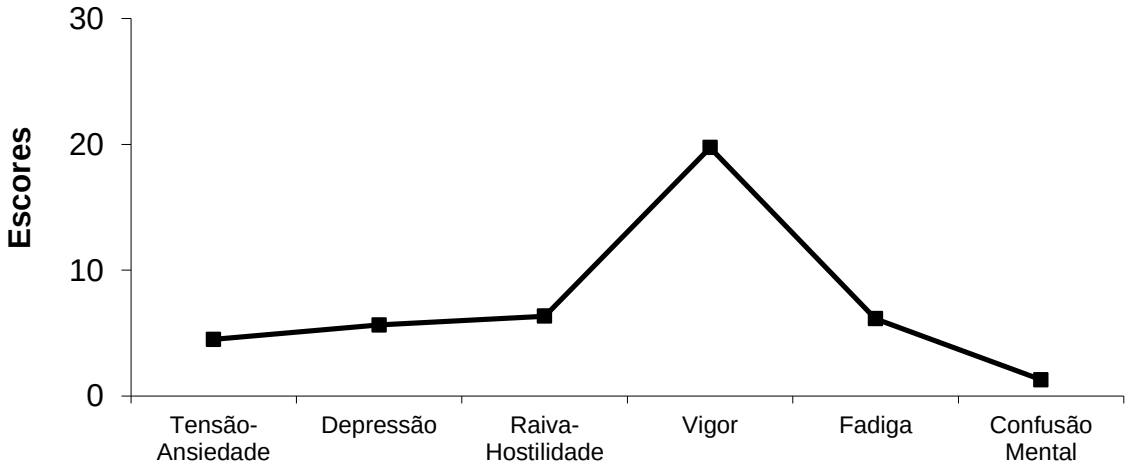
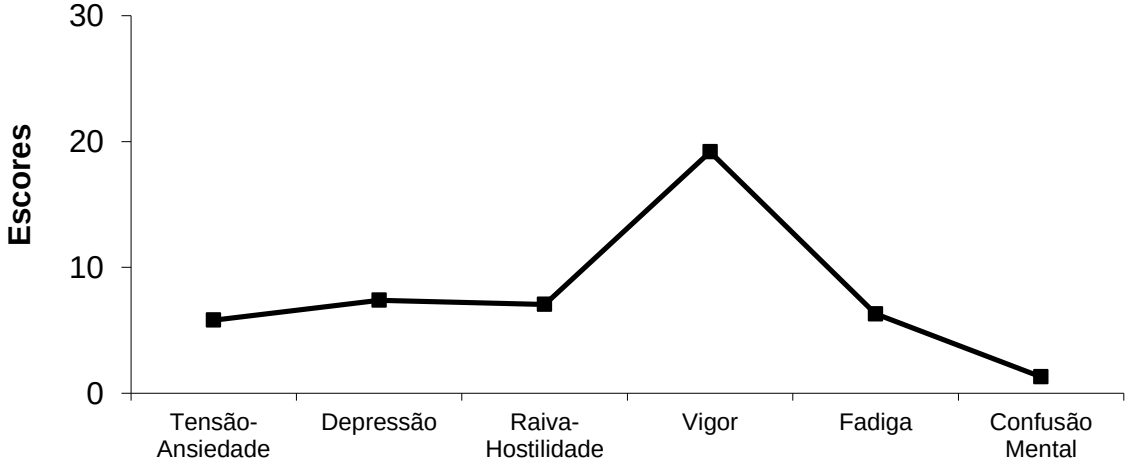
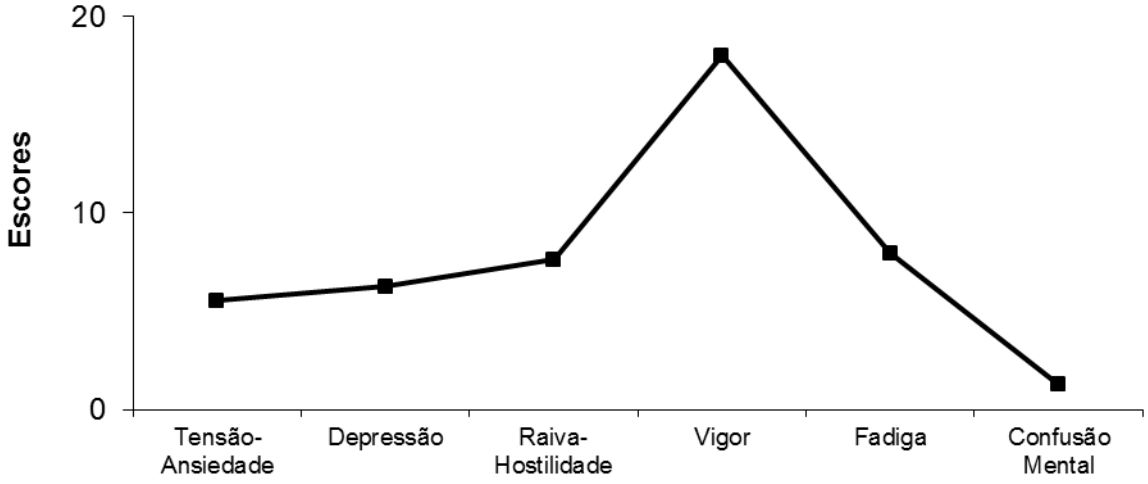


GRÁFICO 2 - perfil do estado de humor (POMS) referente aos policiais militares do 1ºBPM.



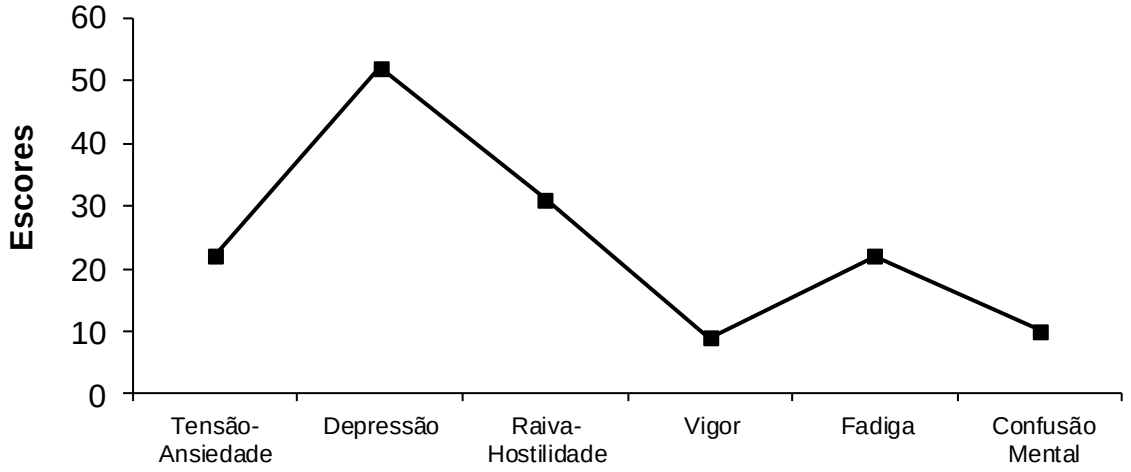
Os policiais do 1º BPM apresentaram valores de escore relativamente equiparados para a variável vigor (perfil *iceberg* normal), quando comparados com o grupo controle. Seguiu mesma lógica para as outras variáveis: tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade e fadiga. A variável confusão mental apresentou os valores de escores mais baixos nesse gráfico. Porém, o distúrbio total de humor desses policiais apresentou valor ligeiramente superior ao apresentado pelo grupo controle.

GRÁFICO 3 - perfil do estado de humor (POMS) REFERENTE aos policiais militares do 4ºBPM.



Os policiais do 4º BPM apresentaram valores de escores relativamente similares aos apresentados pelos policiais do 1º BPM e grupo controle, ou seja, alto valor de escore para a variável vigor (perfil *iceberg* normal). As variáveis tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade e fadiga apresentam os valores dos escores semelhantes. A variável confusão mental também apresentou os valores de escores mais baixos. Contudo, o valor do distúrbio total de humor apresentou um valor superior aos que os policiais do 1º BPM apresentaram.

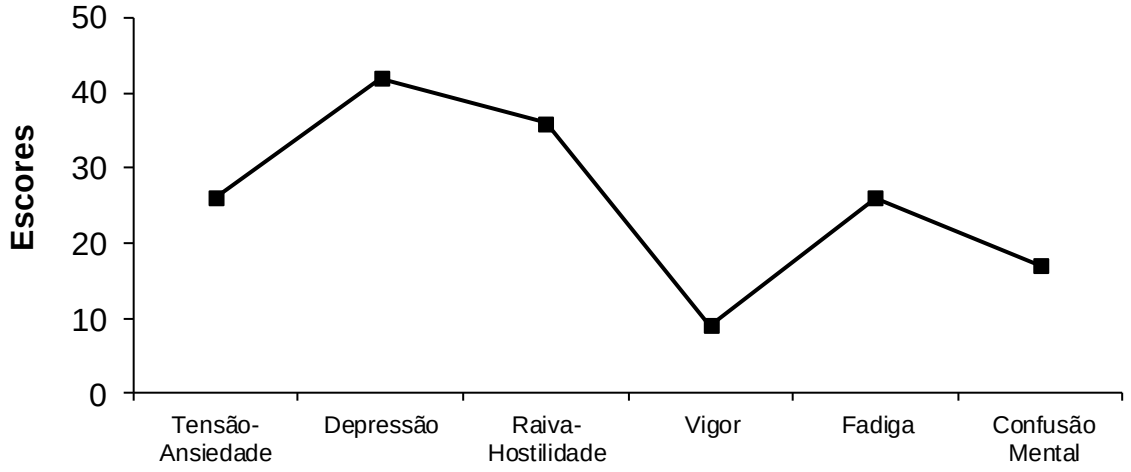
GRÁFICO 4 - perfil do estado de humor (POMS) referente ao policial militar (1) do 1ºBPM.



.

O militar representado pelo gráfico 4 não seguiu o padrão de estado de humor apresentado pelo grupo controle pois seus valores de escores são distintos. As variáveis tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade, fadiga e confusão mental apresentam-se elevados e os valores dos escores de vigor (perfil *iceberg* invertido), apresentam vertiginosa queda (aproximadamente a metade de escores).

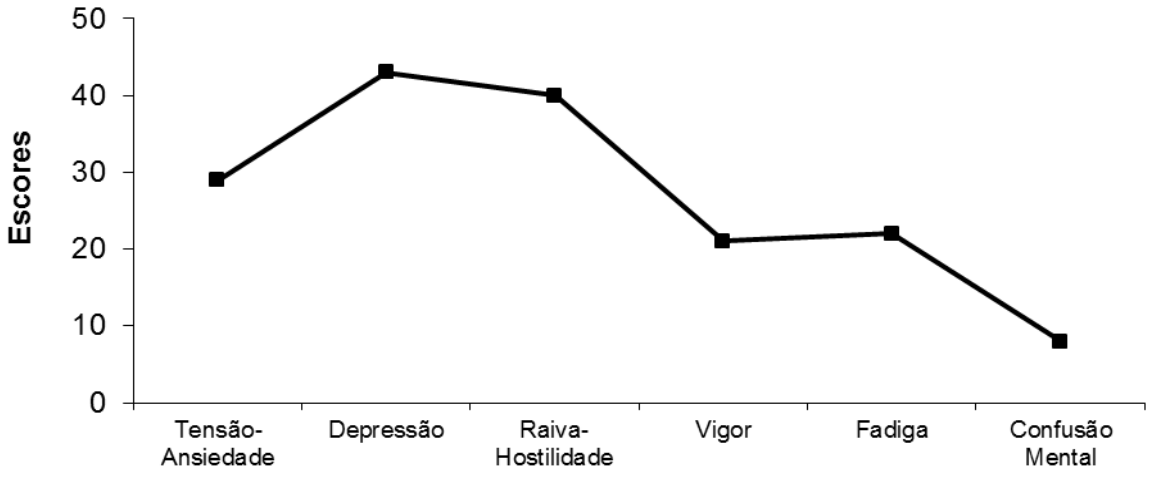
GRÁFICO 5 - perfil do estado de humor (POMS) referente ao policial militar (2) do 1ºBPM.



O gráfico 5 que representa o policial (2) que também não segue a lógica do gráfico gerado pelo grupo controle. Apresenta alguns valores de escores negativos ainda mais acentuados. Os valores de escores de tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade apresentaram-se ainda mais elevados que o policial (1). Exceto para o parâmetro depressão. Os valores dos escores de fadiga e confusão mental também se

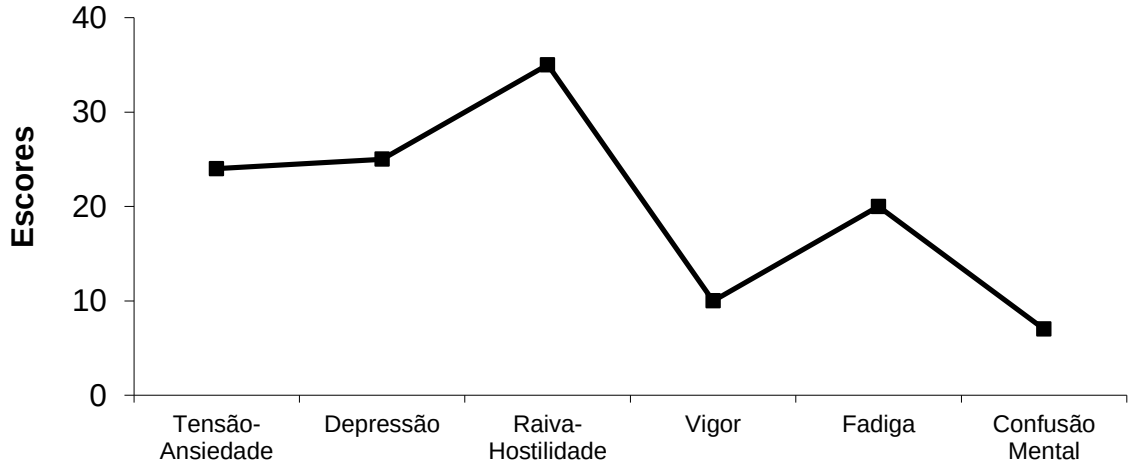
apresentam mais elevados que o policial (1). Enquanto que os valores dos escores de vigor (perfil *iceberg* invertido) apresentaram-se baixos e iguais ao do policial (1).

GRÁFICO 6 - perfil do estado de humor (POMS) referente ao policial militar (3) do 4ºBPM.



No gráfico 6 os valores de escores de tensão-ansiedade, depressão e raiva-hostilidade também expõem valores altos e equivalentes a maior parte dos policiais analisados. Os valores dos escores de fadiga e confusão mental também apresentam valores bem superiores quando comparados com a média do grupo controle. Enquanto que os valores dos escores de vigor tendem a apresentar o perfil *iceberg* invertido.

GRÁFICO 7 - perfil do estado de humor (POMS) referente ao policial militar (4) do 4ºBPM.



O gráfico 7 também não segue a lógica do gráfico gerado pelo grupo controle, ou seja, perfil *iceberg* normal. Os escores das variáveis tensão-ansiedade, depressão e raiva-hostilidade estão altos quando comparados com a maior parte do perfil dos policiais analisados. Nesta mesma comparação os valores dos escores de fadiga e confusão mental também apresentam valores sensivelmente superiores grupo controle. O valor do escore vigor (perfil *iceberg* invertido) apresenta nível inferior à média do grupo controle.

6. DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos foi possível observar que não houve diferença obsevada quanto a fatores predisponentes para a síndrome de *Burnout* entre os dois batalhões avaliados comparados ao grupo controle. No entanto, isoladamente os dados alertam para alterações quanto aos níveis de distúrbio do humor entre alguns policiais militares.

Silva e Brazão Vieira (2008) expõem ser importante salientar que a forma como a instituição se estrutura. Já que essa forma pode causa consequências tanto no bem-estar do policial e no sucesso serviço prestadas, quanto na geração de sofrimento patogênico e doenças mentais. Os policiais apresentaram diversas variáveis nesse sentido a serem destacadas.

Segundo NUNOMURA et al. (2004) os principais sintomas do estresse são originados pelo esgotamento emocional. Por vezes sua manifestação pode ser em forma de raiva ou de irritabilidade e ansiedade. Esses exemplos de sentimentos do

qual o teste POMS utiliza como parâmetro. Os policiais do 1º e 4º BPM apresentaram valores de escores relativamente equiparados para a variável vigor, quando comparados com o grupo controle. Seguiu-se mesma lógica para as outras variáveis: tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade e fadiga. A variável confusão mental apresentou os valores de escores mais baixos em ambos os batalhões. Porém, o distúrbio total de humor dos policiais desses batalhões apresentou valor ligeiramente superior ao apresentado pelo grupo controle. São dados que reforçam que os policiais exercem um tipo de atividade que possui fatores estressores. No entanto, a prática de atividades físicas é comprovadamente uma das varias estratégias que auxiliam nesse controle. Observou-se que os níveis de tensão-ansiedade, depressão, raiva-hostilidade e fadiga podem estar sendo controlados por esse motivo, pois a maioria dos policiais do 1º e 4º BPM entrevistados realizarem atividade física regular. 25% dos policiais do 4º BPM e 26,5% do 1º BPM praticam, respectivamente, entre 3 - 5 dias de atividade física por semana.

Como o estresse pode manifestar-se na forma física e/ou emocional. Alguns dos dados obtidos pela pesquisa levam a considerar a importância da atividade física no controle do estresse. Pois 32,8% dos policiais do 4º BPM e 46,8% do 1º BPM afirmam costumar sentir um Pouco de cansaço ao chegarem ao trabalho/estudo. Nessa mesma sequência os policiais do 4º e do 1º BPM, respectivamente, afirmam sentir moderadamente (29,68% e 31,25%) cansaço após o trabalho e/ou estudo; 48,4% dos policiais do 4º e 48,4% do 1º BPM responderam sentir o esforço um pouco pesado durante a sessão de exercício físico. A indisposição que os policiais apresentaram nas variáveis anteriores pode estar relacionada ao estresse físico (NUNOMURA et al., 2004).

O policial sofre vários tipos de pressões em seu trabalho. Essa pressão pode vir da própria instituição ao qual atua além das circunstâncias que surgem quando em serviço que por vezes é prestado de forma precária pela instituição. Isso se torna também um elemento que exerce indiretamente pressão ao policial. Na PMES há precarização quanto à manutenção de viaturas, rádios, insuficiência de material bélico para toda tropa e etc. Além disso, as escalas são por vezes desgastantes e salários defasados (na maior parte dos níveis hierárquicos). Esses dados ajudam a explicar o fato de 75% dos policiais do 4º BPM e 67,1% do 1º BPM relatam haver prejuízo na

sessão de exercício físico quando trabalha/estuda muito (SILVA & BRAZÃO VIEIRA, 2008).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados levantam necessidade de reflexão sobre o programa de treinamento ao qual a PMES adotou. Já que foi possível constatar que alguns policiais apresentam problemas quanto ao estado de humor e a prática de atividade física regular.

O policial que atua diretamente na rua está, possivelmente, em maior contato com as mazelas da sociedade. O que evidencia a necessidade de programas que proporcionem bem-estar psicológico direcionado ao policial militar. Pois, em longo prazo, situações estressoras podem gerar o desenvolvimento de doenças, ou o não controle, oportunizarem risco direto à população. Os cabos e soldados compõem o maior contingente das policias militares e provavelmente fazem parte da classe policial mais afetada pelo desgaste físico e emocional oriundos do serviço policial. De acordo com o estudo realizado por Silva e Brazão Vieira (2008) 73,2% dos policias da policia militar da Paraíba são mais afetados pelo desgaste físico e emocional.

O trabalho hora exposto contribui para que a instituição estabeleça a base de um programa de treinamento físico que possa atender as demandas dos policiais. Contribuir para que a PMES se solidifique por dentro e por fora. Proporcionar ir além de apenas cumprir diretrizes de órgãos reguladores.

Uma das limitações do presente estudo foi, pelo tempo e extensão do questionário, não ter sido possível processar todas as questões e fazer uma abordagem estatística. No entanto, a mesma será realizada posteriormente, pois se pretende processar com a publicação de um artigo científico que trate de forma oportuna e necessária das questões relativas à segurança do policial e da população que presta serviço bem como o retorno à corporação para a mudança de condutas para o amparo emocional dos policiais.

Certamente, estudos posteriores deverão ser conduzidos nesse campo intuito de esclarecer se a prática regular de atividade física seria um recurso significativo para atenuar ou prevenir as consequências da Síndrome de *Burnout* e o estresse profissional.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACKEL-D'ELIA C, Vancini RL, Castelo A, Nouailhetas VL, Silva AC. Absence of the predisposing factors and signs and symptoms usually associated with overreaching and overtraining in physical fitness centers. Clinics (Sao Paulo). 2010; 65(11):1161-6.

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

BRASIL. Constituição Federal de 5 de outubro de 1988.

BRASIL. Portaria Nº 089-EME, de 7 de novembro de 2002. Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do exército.

GUÉRIN, F. et al. Compreender o trabalho para transformá-lo: a prática da ergonomia. São Paulo: Edgard Blücher, 2004.

Katya Luciane de Oliveira e Luana Minharo dos Santos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de Rua. Sociologias, Porto Alegre, ano 12, no 25, set./dez. 2010, p. 224-250

Maurivan Batista da Silva. Sarita Brazão Vieira. O Processo de Trabalho do Militar Estadual e a Saúde Mental. Saúde e sociedade. vol.17 no 4 São Paulo Oct./Dec. 2008.

McNair D, Lorr M, Droppleman L. Manual for the Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1971.

MEEUSEN R, Duclos M, Foster C, Fry A, Gleeson M, Nieman D, Raglin J, Rietjens G, Steinacker J, Urhausen A; European College of Sport Science; American College of Sports Medicine. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2013 Jan;45(1):186-205.

Myrian Nunomura, Luís Antonio Cespedes, Teixeira Mara Regina Fernandes Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2004, 3(3): 125-134.

Programa de treinamento físico militar, Vitória, set. 2014. http://www.pm.es.gov.br/.

SILVEIRA, N.M. Avaliação de Burnout em uma amostra de policiais civis Rev. Psiquiatria RS maio/ago. 2005; 27(2): 159-163.

SPILBERGER, E. R. Stress, emotions and health. In: MORGAN, W. P.; GOLDSTON, S. E. (Eds.). Exercise and mental health. Washington: Hemisphere, 1988.

TRIGO TR, Teng CT, Hallak JEC. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev. Psiq. Clín. 34 (5); 223-233, 2007.

WEISSMAN MM, BLAND RC, CANINO GJ, et al. Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. JAMA 1996; 276 (4): 293-9

WILLIAMS JW, ROST K, DIETRICH AJ, et al. Primary care physicians'approach to depressive disorders. Arch FamMed 1999;8: 58-67

WILMORE JH, Costill DL, Kenney WL. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 4.ed. Barueri (SP): Manole, 2010.

9.ANEXOS

Universidade Federal do Espírito Santo - Centro de Educação Física e Desportos

Questionário de identificação de fatores predisponentes para burnout e excesso de treinamento físico em militares

I. Sobre o treinamento físico

1) Quantos dias por semana você pratica atividade física ?
☐ 0 dia ☐ 1 dia ☐ 2 dias ☐ 3 dias ☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐ 7 dias

2) Quantas horas por dia você pratica atividade física ?
☐ 1 h (1) ☐ 2 h (1) ☐ 3 h (2) ☐ 4 h (2) ☐ 5 h (3) ☐ 6 h (3) ☐ 7 ou mais horas (4)

II. Ficha do entrevistado (preencher com letra legível)

Identificação do entrevistado:_____

Data de nascimento: ___/___/___ Peso: _____ kg Altura: _____ cm

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Local onde foi aplicado o questionário: _____

Nome do entrevistador: _____

III. Atividade de trabalho e/ou estudo

3) Quantas horas você trabalha e/ou estuda por dia ?
☐ não trabalho/estudo (0) ☐ 1 - 4 horas (1) ☐ 4 – 8 horas (2)
☐ 8 – 12 horas (3) ☐ acima de 12 horas (4)

4) O seu trabalho e/ou estudo exige esforço físico e/ou intelectual ?
☐ físico (4) ☐ intelectual (0)

5) Sua sessão de exercício físico fica prejudicada quando você trabalha/estuda muito ?
☐ Sim (4) ☐ Não (0)

6) Você costuma chegar ao trabalho/estudo cansado?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

7) Após o trabalho e/ou estudo, você está cansado:
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

IV. Características do treinamento físico

8) Que tipo de atividade física você pratica (DESCREVA)?

_____

9) Há quanto tempo (meses/anos) você mantém esse ritmo de exercícios físicos?

---

10) O seu treino/aula/ trabalho é monótono, chato e repetitivo ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

11) Você costuma chegar no treino/aula/trabalho cansado ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

12) Você costuma chegar no treino/aula/trabalho motivado ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

13) Em ordem de importância, qual é o seu objetivo para a prática de exercícios físicos?
( ) Desempenho físico/esportivo ( ) Saúde ( ) Qualidade de vida ( ) Estética corporal ( ) Condicionamento físico ( ) Lazer/Recreação.

14) Como você avalia a sua sessão de exercício físico? (assinale um dos quadradinhos)

muito, muito leve ☐

muito leve ☐

ligeiramente leve ☐

um pouco pesado ☐

pesado ☐

muito pesado ☐

muito, muito pesado ☐

15) Como você avalia o seu desempenho físico? (assinale um dos quadradinhos)

desempenho muito, muito ruim ☐

desempenho muito ruim ☐

desempenho ruim ☐

desempenho regular ☐

desempenho boa ☐

desempenho muito boa ☐

desempenho muito, muito boa ☐

16) Como você avalia a sua recuperação física após as sessões de treinamento? (assinale um dos quadradinhos)

recuperação muito, muito pobre ☐

recuperação muito pobre ☐

recuperação pobre ☐

recuperação razoável ☐

boa recuperação ☐

recuperação muito boa ☐

recuperação muito, muito boa ☐

17) Como você avalia a sua recuperação mental após as sessões de trabalho físico? (assinale um dos quadradinhos)

6
7 recuperação muito, muito pobre □
8
9
10 recuperação muito pobre □
11
12 recuperação pobre □
13
14 recuperação razoável □
15
16 boa recuperação □
17
18 recuperação muito boa □
19
20 recuperação muito, muito boa □

18) Como você avalia o seu trabalho? (assinale um dos quadradinhos)

6
7 muito, muito leve □
8
9
10 muito leve □
11
12 ligeiramente leve □
13
14 um pouco pesado □
15
16 pesado □
17
18 muito pesado □
19
21 muito, muito pesado □

19) Como você avalia a sua recuperação física após o seu trabalho? (assinale um dos quadradinhos)

6
7 recuperação muito, muito pobre □
8
9
10 recuperação muito pobre □
11
12 recuperação pobre □
13
14 recuperação razoável □
15
16 boa recuperação □
17
18 recuperação muito boa □
19
20 recuperação muito, muito boa □

20) Como você avalia a sua recuperação mental após o seu trabalho? (assinale um dos quadradinhos)

6
7 recuperação muito, muito pobre ☐
8
9
10 recuperação muito pobre ☐
11
12 recuperação pobre ☐
13
14 recuperação razoável ☐
15
16 boa recuperação ☐
17
18 recuperação muito boa ☐
19
20 recuperação muito, muito boa ☐

21) Quantas vezes você descansa (fica sem treinar) por semana?
☐ 4 vezes (0) ☐ 3 vezes (1) ☐ 2 vezes (2) ☐ 1 vez (3) ☐ nenhuma vez (4)

22) Quantos meses por ano você fica sem treinar/aula?
☐ nenhum (4) ☐ menos de 1 mês (3) ☐ 1 mês ou mais (2)

23) Você costuma fazer saunas, hidromassagem, massagem, técnicas de relaxamento ou terapia ?
☐ Sim (0) ☐ Não (4)

24) Logo após a sessão de treinamento você costuma fazer alguns exercícios leves ou alongamento ?
☐ Sim (0) ☐ Não (4)

25) Você já fez testes de avaliação da aptidão física em laboratório (esteira, bicicleta,etc.) ? ☐ Sim ☐ Não

26) Quando foi o último?
☐ há menos de 1 mês ☐ há 3 meses ☐ há 1 mês ☐ há 4 meses ou mais ☐ há 2 meses

27) No caso de ter feito mais de um teste, como foi o resultado?
☐ Melhor (0) ☐ Pior (4) ☐ Não mudou (2)

28) Você sente cansaço físico em algum momento durante ou após o treinamento/aula/trabalho?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

29) Você sente cansaço mental em algum momento durante ou após o treinamento/aula/trabalho?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

30) Você tem sentido falta de energia ou de vontade durante o treinamento/aula/trabalho ou durante o dia?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4) ☐ extremamente (4)

31) Você se considera uma pessoa com alta motivação para o treinamento/aula/trabalho?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

32) Te incomoda ficar sem treinar/aula/trabalho?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

33) Você se considera uma pessoa competitiva consigo mesma?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

34) Você já passou por algum período na sua vida que você acha que fez exercício físico em excesso a ponto de prejudicar a sua saúde?
☐ Sim (4) ☐ Não (0)

35) Quando isso ocorreu ?
☐ Há menos de 6 meses ☐ Há mais de 6 meses

36) Nos últimos 6 meses, quantas vezes ocorreu ?
☐ 1 vez ☐ 2 vezes ☐ 3 vezes ou mais

37) Essa sensação durou: ☐ menos de 15 dias ☐ mais de 15 dias

38) O que você fez para melhorar ? ☐ nada ☐ diminuiu o treinamento ☐ parou de treinar por um tempo

39) Você tem alguma dessas doenças ?
☐ alergia ☐ hipertensão ☐ diabetes ☐ osteoporose ☐ anemia

40) Quantas refeições você costuma fazer por dia ? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ou mais

41) Quanto tempo depois do treinamento/aula/trabalho você se alimenta ?
☐ até 2 horas ☐ de 2 a 3 horas ☐ de 3 a 4 horas ☐ mais de 4 horas

42) Você costuma comer pão, massas, batata, mandioca, frutas ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

43) Você costuma comer frango, carne, peixe, ovos, leite, iogurte, queijo ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

44) Você costuma comer verduras e legumes ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

45) Você costuma comer fibras (aveia, farelo de aveia, cereais matinais, granola etc.)?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

46) Quantos copos de água você bebe por dia?
☐ de 0 a 1 ☐ de 2 a 4 ☐ de 4 a 6 ☐ de 6 a 8 ☐ mais de 8

47) Quantos copos de água você bebe nas 2 horas após o treinamento ?
☐ de 0 a 1 ☐ de 2 a 4 ☐ de 4 a 6 ☐ de 6 a 8 ☐ mais de 8

48) Quantos copos de água você bebe durante a sessão de exercício físico?
☐ de 0 a 1 ☐ de 2 a 4 ☐ de 4 a 6 ☐ de 6 a 8 ☐ mais de 8

49) Você costuma ingerir suplementos alimentares, recursos ergogênicos e/ou fármacos visando à melhora do seu desempenho e rendimento físico, estado de saúde e/ou estética corporal?
☐ Sim ☐ Não. Se sim, qual (is) suplementos (assinale mais de um se for o caso)?

☐ Proteína	☐ Vitamina	☐ Caseína	☐ Creatina	☐ Dextrose	☐ Carnitina
☐Carboidrato	☐ Albumina	☐ Proteína de soja	☐ Power Max	☐ Hipercalórico	
☐Aminoácido	☐ Whey Protein	☐ Levedura de cerveja	☐ Maltodextrina	☐ Barras energéticas	
☐ Glutamina	☐ Antioxidante	☐ Shakes	☐ Beta-Hidroxi Metil Butirato		
☐ Red Bull	☐ Energéticos	☐ Cafeína	☐ BCAA		
☐ Hormônios	☐Esteroides anabólicos	☐ Recursos farmacológicos	☐ Bebidas energéticas		

Outros?_____.

50) Você toma algum dos medicamentos abaixo?
☐ antidepressivo ☐ diurético ☐ inibidor de apetite ☐ remédio para dormir

51) Atualmente, suas obrigações e problemas externos chegam a dificultar o seu treinamento/aula/trabalho?
☐ Não ☐ Sim: Quais?
☐ Problemas educacionais ☐ Problemas profissionais ☐ Problemas financeiros
☐ Problemas de relacionamento ☐ Perdas ☐ Autoestima

52) Com que frequência costuma ocorrer ?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

53) Você já teve algum tipo de lesão ou doença relacionadas à prática de exercício físico?
☐ Sim_____ ☐ Não
54) Quantas horas você costuma dormir por noite ?
☐ menos de 4h (4) ☐ 4 - 5 h (3) ☐ 5 - 6 h (2) ☐ 6 - 7 h (1) ☐ mais de 7 h (0)

55) Você toma remédio para dormir? ☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

56) Você costuma ter um sono tranquilo?
☐ de jeito nenhum (0) ☐ um pouco (1) ☐ moderadamente (2) ☐ bastante (3) ☐ extremamente (4)

57) Você tem dificuldades para dormir?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

58) Você acorda muitas vezes durante a noite?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

59) Você costuma ter pesadelos?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

60) Como você avalia a qualidade de seu sono? (assinale um dos quadradinhos)

6
7 sono muito, muito pobre □
8
9
10 sono muito pobre □
11
12 sono pobre □
13
14 sono razoável □
15
16 bom sono □
17
18 sono muito bom □
19
20 sono muito, muito bom □

61) Você teve mudanças no seu apetite ultimamente ?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

62) Você vem perdendo peso ultimamente sem que tenha feito dieta / regime ?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

63) Você notou um aumento da quantidade de suor ultimamente ?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

64) Você tem apresentado muitos resfriados ultimamente ?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

65) Você tem apresentado muitos resfriados de apenas 1 dia ultimamente ?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

66) Você faz uso de cigarros?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

67) Você faz uso de bebidas alcoólicas?
□ de jeito nenhum (0) □ um pouco (1) □ moderadamente (2) □ bastante (3) □ extremamente (4)

68) Em média, quantos copos de 200 ml (requeijão) você ingere por dia das seguintes bebidas:

68a. Café ( ) de 0 a 1 ( ) de 2 a 4 ( ) de 5 a 7 ( ) de 8 a 10 ( ) mais de 10.

68b. Chá ( ) de 0 a 1 ( ) de 2 a 4 ( ) de 5 a 7 ( ) de 8 a 10 ( ) mais de 10.

68c. Refrigerantes ( ) de 0 a 1 ( ) de 2 a 4 ( ) de 5 a 7 ( ) de 8 a 10 ( ) mais de 10.

69) Assinale um dos quadrinhos abaixo (numa escala de 0 a 10, sendo 0 mínimo e 10 máximo):

A. Você apresenta distúrbios gastrintestinais (Dor abdominal/Diarreia/Náusea/Azia) no seu dia-a-dia?		B. Você apresenta distúrbios gastrintestinais (Dor abdominal/Diarreia/Náusea/Azia) durante o trabalho?		C. Você apresenta distúrbios gastrintestinais (Dor abdominal/Diarreia/Náusea/Azia) durante a prática de atividade física?	
0	Nenhum pouco	0	Nenhum pouco	0	Nenhum pouco
0,5	Muito, muito pouco	0,5	Muito, muito pouco	0,5	Muito, muito pouco
1	Muito pouco	1	Muito pouco	1	Muito pouco
2	Ligeiramente	2	Ligeiramente	2	Ligeiramente
3	Moderadamente	3	Moderadamente	3	Moderadamente
4	De forma um pouco intensa	4	De forma um pouco intensa	4	De forma um pouco intensa
5	Intensamente	5	Intensamente	5	Intensamente
6		6		6	
7	Muito intensamente	7	Muito intensamente	7	Muito intensamente
8		8		8	
9	Muito, muito intensamente	9	Muito, muito intensamente	9	Muito, muito intensamente
10	Máximo	10	Máximo	10	Máximo

70) Assinale um dos quadrinhos abaixo (numa escala de 0 a 10, sendo 0 mínimo e 10 máximo):

A. O quanto você se preocupa com sua estética corporal?		B. O quanto você se preocupa com a sua saúde?		C. O quanto você se preocupa com a sua qualidade de vida?	
0	Nenhum pouco	0	Nenhum pouco	0	Nenhum pouco
0,5	Muito, muito pouco	0,5	Muito, muito pouco	0,5	Muito, muito pouco
1	Muito pouco	1	Muito pouco	1	Muito pouco
2	Ligeiramente	2	Ligeiramente	2	Ligeiramente
3	Moderadamente	3	Moderadamente	3	Moderadamente
4	De forma um pouco intensa	4	De forma um pouco intensa	4	De forma um pouco intensa
5	Intensamente	5	Intensamente	5	Intensamente
6		6		6	
7	Muito intensamente	7	Muito intensamente	7	Muito intensamente
8		8		8	
9	Muito, muito intensamente	9	Muito, muito intensamente	9	Muito, muito intensamente
10	Máximo	10	Máximo	10	Máximo

QUESTIONÁRIO DE PERFIL DO ESTADO DE HUMOR (POMS)

Para cada adjetivo abaixo, indique o que melhor representa seus sentimentos atuais pontuando cada um deles de acordo com a escala abaixo:

0 – de jeito nenhum; **1** – um pouco; **2** – moderadamente; **3** – bastante; **4** – extremamente

Faça a pergunta: **"Eu me sinto..."** antes de cada palavra e isso ajudará na sua compreensão.

1.	Cordial ( )	24.	Vingativo ( )	47.	Rebelde ( )
2.	Tenso ( )	25.	Simpático( )	48.	Desamparado ( )
3.	Zangado ( )	26.	Desconfortável ( )	49.	Entediado ( )
4.	Cansado ( )	27.	Inquieto ( )	50.	Espantado ( )
5.	Infeliz ( )	28.	Disperso (incapaz de se concentrar) ( )	51.	Alerta ( )
6.	Lúcido ( )	29.	Fatigado ( )	52.	Enganado ( )
7.	Animado ( )	30.	Prestativo ( )	53.	Furioso ( )
8.	Confuso ( )	31.	Aborrecido ( )	54.	Eficiente ( )
9.	Arrependido por coisas feitas ( )	32.	Desencorajado ( )	55.	Confiante ( )
10.	Trêmulo ( )	33.	Ressentido (magoado) ( )	56.	Disposto ( )
11.	Desatento / desinteressado ( )	34.	Nervoso ( )	57.	Mal humorado ( )
12.	Perturbado ( )	35.	Solitário ( )	58.	Inútil ( )
13.	Atencioso ( )	36.	Miserável (sem valor) ( )	59.	Esquecido ( )
14.	Triste ( )	37.	Atrapalhado ( )	60.	Despreocupado ( )
15.	Ativo ( )	38.	Alegre ( )	61.	Apavorado ( )
16.	Irritado ( )	39.	Amargurado ( )	62.	Culpado ( )
17.	Queixoso ( )	40.	Exausto ( )	63.	Vigoroso ( )
18.	Deprimido ( )	41.	Ansioso ( )	64.	Indeciso ( )
19.	Energético( )	42.	Pronto pra brigar (não esportivamente) ( )	65.	Esgotado ( )
20.	Em pânico ( )	43.	Com boa índole (caráter) ( )		
21.	Desesperançado ( )	44.	Melancólico (desgostoso) ( )		
22.	Relaxado ( )	45.	Desesperado ( )		
23.	Indigno (sem valor) ( )	46.	Vagaroso (vacilante) ( )		

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) a tomar parte de um estudo de pesquisa científica realizado por estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo intitulado "Fatores predisponentes para *burnout* e excesso de treinamento físico em militares". Este termo de consentimento contém informações essenciais sobre o estudo e sobre os seus direitos, de modo a facilitar suas decisões. Sua concordância e assinatura indicarão que você leu e entendeu o conteúdo deste termo, que suas dúvidas foram respondidas e que você concorda voluntariamente em participar do estudo.

O objetivo do estudo é avaliar sinais e sintomas do estresse físico e psicológico associados à prática profissional e ao treinamento físico de militares. Para tanto, você responderá questionário. Em qualquer etapa do estudo você terá acesso aos resultados e aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. Os investigadores principais são o estudante/policial militar Wagner Nunes Bimbato Bimbato (**wagner_bimbato@hotmail.com**) e Fabio Dias (**phabiodias@hotmail.com**).

É garantida a liberdade de interromper a participação no estudo a qualquer momento, sem que isto cause qualquer ônus a você. As informações obtidas neste estudo serão confidenciais e serão analisadas em conjunto, não sendo divulgada a identificação de qualquer voluntário. Não haverá despesas pessoais para o voluntário e qualquer despesa adicional será ressarcida pelo pesquisador por meio do orçamento da pesquisa.

Todos os procedimentos experimentais propostos por este estudo foram submetidos ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo.

Nome e Assinatura do pesquisador _____.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO DA PESQUISA

Eu, _____, RG_____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo "Fatores predisponentes para burnout e excesso de treinamento físico em militares", como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Wagner Nunes Bimbato Bimbato ou algum membro da sua equipe sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data: _____.

Nome e Assinatura do voluntário: _____.